



小学校
令和5年度

10月

給食だより



加須市教育委員会学校給食課
(加須学校給食センター)
TEL 0480-68-3755

予定献立表

日	曜	献立名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価 エネルギー kcal	蛋白質 g
			おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)			
2	月	ごはん	米				567	26.3
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたまじる	でん粉	卵 鶏肉 豆腐	たまねぎ ほうれん草	小麦 大豆		
		ほっけのしおやき		ほっけー塩				
		きりぼしだいこんしらたきのいために	油 砂糖	油揚げ	切り干しだいこん にんじん しらたき	小麦 大豆		
3	火	子どもパンスライス ジョア ストロベリー	子どもパンスライス ジョア			乳 小麦 大豆	573	23.2
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ポークメンチカツ ソース	油	ポークメンチカツ		小麦 大豆 豚肉		
		もやしのナムル(ナムルドレッシング)			もやし にんじん きゅうり	大豆 りんご		
						小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
4	水	ごはん	米				692	22.9
		牛乳		牛乳		乳		
		ごじる		豚肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ほうれん草 ねぎ	大豆 豚肉		
		にくじゃがフライ	油 肉じゃがフライ			乳 小麦 大豆 牛肉 豚肉 りんご ゼラチン		
		ひじきとツナのカレーいため	油 砂糖	ひじき まぐろ油漬	にんじん とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉		
5	木	ごはん	米				620	22.8
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそしる	じゃがいも	もずく 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ	大豆		
		やきぎょうざ2こ		ぎょうざ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		ビビンバのぐ	ごま油 砂糖 ごま	豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれん草	小麦 大豆 豚肉 ごま		
6	金	ごはん	米				687	23.7
		牛乳		牛乳		乳		
		ほうれんそうカレー	油 カレールウ じゃがいも	鶏肉 豆乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ミートオムレツ		ミートオムレツ		小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		〇ヨーグルト		ヨーグルト		乳 ゼラチン		
10	火	ごはん	米				666	25.7
		牛乳		牛乳		乳		
		なめこのみそしる		豆腐 みそ	なめこ だいこん ほうれん草 ねぎ	大豆		
		さばのぶんかぼし		さばの文化干し		さば		
		にくじゃが	油 砂糖 じゃがいも	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき	小麦 大豆 豚肉		
11	水	ごはん	米				638	23.3
		牛乳		牛乳		乳		
		ジュリアンスープ		ベーコン 鶏肉	にんじん だいこん キャベツ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ハンバーグデミソースかけ	油 砂糖 デミソース	ハンバーグ	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		えだまめ とうもろこし	大豆		
12	木	じごなうどん	地粉うどん			小麦	717	24.0
		牛乳		牛乳		乳		
		きのこうどんじる【統一献立】		鶏肉 凍り豆腐	にんじん だいこん しいたけ しめじ えのき まいたけ こまつな ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		かぼちゃひきにくフライ	油	かぼちゃひき肉フライ		小麦 大豆 豚肉 りんご		
		フルーツポンチ	梨ゼリー ぶどうゼリー		みかん パイン もも	もも		
13	金	わかめごはん	米	わかめ			642	25.7
		牛乳		牛乳		乳		
		にくだんごいりけんちんじる	ごま油	鶏肉 豆腐 油揚げ 肉団子	にんじん だいこん ごぼう しめじ しいたけ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		とりにくのからあげ	油 でん粉	鶏肉の生姜しょうゆ漬		小麦 大豆 鶏肉		
		こんにやくサラダ(中華ドレッシング)			こんにやく もやし きゅうり にんじん	小麦 大豆 鶏肉 ごま りんご		
16	月	ごはん	米				722	24.2
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんぽんスープ	油 ごま	豚肉 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン		
		はるまき	油	春巻き		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		そぼろごはんのぐ	砂糖	卵 鶏肉 大豆	にんじん	小麦 卵 大豆 鶏肉		
17	火	しょくパン	食パン			乳 小麦 大豆	685	29.8
		いちごジャム	いちごジャム			りんご		
		牛乳		牛乳		乳		
		あきやさいのシチュー	油 ベンジャメルウ じゃがいも マカロニ	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		チキンナゲット2こ ブロッコリーのソテー	油	チキンナゲット	ブロッコリー とうもろこし にんにく	乳 小麦 大豆 鶏肉		
18	水	ごはん	米				634	23.3
		牛乳		牛乳		乳		
		はっばいじる	でん粉	鶏肉 豆腐	ごぼう えのき にんじん だいこん たけのこ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		ぶりフライ	油	ぶりフライ		小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
やさいのごまあえ	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし	小麦 大豆 ごま				
19	木	ごはん	米				647	20.7
		牛乳		牛乳		乳		
		ごもくマーボーどうふ	油 砂糖 でん粉 麻婆ソース	豚肉 豆腐 大豆 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草 たけのこ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		だいがくいも2こ	油 砂糖 水あめ さつまいも			小麦 大豆		
		はるさめサラダ(中華ドレッシング)	はるさめ		にんじん もやし きゅうり とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉 ごま りんご		

日	曜	献立名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価	
			おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g
20	金	ごはん	米				587	23.2
		コーヒーミルク		コーヒーミルク		乳		
		さつまあげともやしのみそしる		さつま揚げ みそ	キャベツ もやし ほうれん草 ねぎ	大豆		
		ポークしゅまい2こ		ポークしゅまい		小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ちゅうかやさいいため	油 砂糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉		
23	月	ごはん	米				664	27.3
		牛乳		牛乳		乳		
		トマトのたまごスープ	でん粉	卵 鶏肉	トマト たまねぎ ほうれん草	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		にくだんごあまずあん2こ		肉団子甘酢あん		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご		
		ごもくまめ	油 砂糖	鶏肉 大豆 油揚げ	しいたけ ごぼう にんじん こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉		
24	火	くろパン	黒パン			乳 小麦 大豆	657	24.9
		牛乳		牛乳		乳		
		ミネストローネ	油 じゃがいも マカロニ 砂糖	豚肉	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		とりにくのしおからあげ	油 でん粉	鶏肉切り身		鶏肉		
		くきわかめのサラダ(香味塩ドレッシング)		茎わかめ	もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
25	水	ごはん	米				657	25.3
		牛乳		牛乳		乳		
		ほうれんそうのとんじる	油	豚肉 豆腐 みそ	ほうれん草 にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	大豆 豚肉		
		ハンバーグおろしソースかけ	砂糖 でん粉	ハンバーグ	だいこん しょうが	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		さつまいものあまに	砂糖 さつまいも			小麦 大豆		
26	木	ちゅうかめん	中華麺			小麦	695	26.1
		牛乳		牛乳		乳		
		みそラーメンスープ	砂糖 ごま	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ もやし にら ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		にくまん		肉まん		小麦 大豆 豚肉 ごま		
		ごぼうのカレーマヨいため	油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		ごぼう にんじん えだまめ とうもろこし こんにゃく	小麦 大豆		
27	金	ごはん	米				669	21.4
		ジョア プレーン		ジョア		乳		
		チキンカレー	油 カレールウ	鶏肉 大豆 豆乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		とうにゅうコロッケ	油	豆乳コロッケ		小麦 大豆 ゼラチン		
		もやしのサラダ(香味塩ドレッシング)			もやし にんじん きゅうり	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
30	月	ごはん	米				639	22.9
		牛乳		牛乳		乳		
		わんたんスープ	わんたん	豚肉 なた	にんじん たけのこ もやし ねぎ ほうれん草	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
		チキンカツごまみそかけ	油 砂糖 ごま	チキンカツ みそ		小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		ブロッコリーのサラダ(サウザンドドレッシング)			ブロッコリー きゅうり とうもろこし			
31	火	ごはん	米				595	23.0
		ふりかけ		ふりかけ				
		牛乳		牛乳		乳		
		たまねぎのみそしる	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ わかめ	たまねぎ	大豆 豚肉		
		あつやきたまご		厚焼きたまご		卵 小麦 大豆		
		シンガポールビーフン	ごま油 砂糖 ビーフン	鶏肉	にんじん もやし たけのこ にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		

- ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ※ ○印の献立は、給食センターの配送車ではなく、納品業者から学校に配送されるものです。
- ※ 加須市内の給食センター（加須・騎西）では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。
- ※ 今月の地場産物は【米、ふるさと味噌、浮野味噌、みつかみそ、大豆、きゅうり、ねぎ、きくらげ、まいたけ】です。



21回	平均栄養量	650	24.3
	基準栄養量	650	21.2~32.5

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

10月のご飯は
加須地域産 彩のかがやき
を使用しています。



給食レシピ紹介

にんじんシリシリ

加須学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「にんじんシリシリ」のレシピを紹介します。

【材料】

材料名	1人分	4人分	
にんじん(千切り)	30g	120g	
ツナ油漬(缶詰又はレトルト)	5g	20g	
たまご	10g	40g	
炒め油	0.5g	2g	
酒	0.8g	3.2g	
みりん	A	0.4g	1.6g
砂糖		1.6g	6.4g
和風だし	B	0.4g	1.6g
しょう油		1g	4g
いりごま	0.5g	2g	
ごま油	0.3g	1.2g	

【作り方】

- ① フライパンで油を熱し、にんじんを炒める。
- ② 油をきったツナを加え、A、Bの順に加えて味をなじませる。
- ③ たまごを溶いて全体に回しかけ、火を通す。
- ④ いりごま、ごま油を加え仕上げる。

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー 58kcal 塩分量 0.38g

給食だよりは 加須市のHPでも
ご覧いただけます
レシピも掲載しています
学校給食課のページはこちら ⇒



★ポイント★

給食ではツナを加えて甘めに仕上げていますが、沖縄県ではランチョンミートをつかうこともあり、いろいろアレンジできる料理です。にんじんはあまりやわらかくしないで、少し歯ごたえが残るくらいがお勧めです。

リクエスト献立

【加須小学校】

地粉うどん
牛乳
きのこうどん汁
かぼちゃひき肉フライ
フルーツポンチ

【加須東中学校】

子どもパンスライス
ジョア
アルファベットスープ
ポークメンチカツ・ソース
もやしのナムル

